臺北市107年度舉重暑假體育運動訓練營實施計畫

1. 依據：：107年 月 日北市教體字第 號函辦理。
2. 目的：積極推動臺北市學校舉重運動，提升舉重競技實力，培養舉重運動人才，促進各校優秀選手進行技術交流，為舉重運動向下紮根普及開展並奠定基礎，為2017年全國中等學校運動會培育人才，並為本市爭取更高榮譽。
3. 主辦單位：臺北市政府教育局及臺北市政府體育局。
4. 承辦單位：臺北市立萬芳高級中學。
5. 參加對象：
6. 選手：以獲得106年全國運動會個人前六名、106年全國中等學校運動會個人前六名、106全國青年盃、總統盃舉重錦標賽個人前六名、臺北市106學年度中正盃、青年盃、中等學校教育盃舉重錦標賽前三名選手優先入選。預計遴選國、高中男、女選手名額約22人為原則，若因選手有其他賽事、集訓或放棄集訓而造成不足名額，再依序遞補，另有聘任教練3人。
7. 教練：以臺北市現有校隊教練為優先遴聘，不足部分再遴聘具有舉重專長之教練

擔任集訓教練。(集訓前召開教練會議，研議教練人選與訓練時段)

1. 訓練日期：第一梯107年7月02日至107年7月13日（共計10天）。

第二梯107年8月13日至107年8月24日（共計10天）。

週一至週五上午9：00~12：00，下午14：00~17：00。

1. 訓練地點：臺北市立萬芳高級中學-舉重訓練場。
2. 訓練方式：
3. 加強本市舉重選手專項肌力、基本體能並檢測。
4. 強化本市舉重選手抓、挺舉基礎技術動作概念。
5. 強化本市舉重選手全方位專項技術訓練。
6. 研討、模擬比賽發揮策略。
7. 針對舉重比賽進行模擬賽。
8. 訓練課程：
9. 提升團隊向心力、心理素質、體能及核心訓練。
10. 加強選手專項肌力及專項技術、技能訓練。
11. 強化選手抓、挺舉基礎技術動作與動作連結概念。
12. 研討、模擬比賽發揮戰策戰略。
13. 針對舉重比賽進行模擬賽。
14. 預期效益：
15. 結合所有資源促進臺北市舉重運動推展。
16. 集訓期間強調舉重運動專項體能訓練，落實各校選手養成舉重專項體能訓練，能為臺北市日後培養出更高水準的舉重選手。
17. 以全中運、全運會、世大運奪金為目標設定，讓所有集訓選手瞭解舉重訓練規畫及目標設定之重要性。

**臺北市107年度舉重暑假體育運動訓練營報名表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **姓 名** |  | | |
| **組 別** | **□高中組 / □國中組【□男/ □女】** | | |
| **通訊地址** |  | | |
| **出生年月日** |  | | |
| **聯絡電話** |  | | |
| **所屬單位** |  | | |
| **監護人** |  | **聯絡電話** |  |
| **聯絡人E-mail** |  | | |
| **附記** | 1. 請自備個人裝備。 2. 報名請於6月28日前寄送E-mail: [cteam06@wfsh.tp.edu.tw](mailto:cteam06@wfsh.tp.edu.tw)。 3. 報名資格以全中運前三名，全國青年盃、總統盃前六名，臺北市青年盃、中正盃、教育盃前三名，依名次則優先錄取，每項目以三人為限。 4. 錄取名單以mail通知。 5. 報名事宜若有問題請聯繫萬芳高中呂育如教練   聯絡電話:0925555171。 | | |